



令和4年度8月 給食献立表

両国・なかよし保育園

| 日 | 曜日 | 午前おやつ | 昼食 | 午後おやつ | 材料名 | | | 栄養価 | | |
|----|----|-------|---|--|-----------------------------------|------------------------------------|---|---------|-------|-------|
| | | | | | 熱や力になるもの | 血や肉になるもの | 体の調子を整えるもの | エネルギー | たんぱく質 | 食塩相当量 |
| 1 | 15 | 月 | 牛乳 ビスケット 親子丼 即席漬け(きゅうり・大根) みそ汁(小松菜) メロン | 牛乳 メロンパントースト | 米 砂糖 麩 食パン バター 小麦粉 | 鶏もも肉 たまご 味噌 牛乳 | 玉葱 にんじん 葉ねぎ きゅうり 大根 小松菜 オレンジ | 558kcal | 20.4g | 2.1g |
| 2 | 16 | 火 | 牛乳 かぼちゃせんべい 大根とツナのスパゲティ ひじきサラダ コーンスープ すいか | 牛乳 焼きみそおにぎり | スパゲティ バター オリーブ油 砂糖 ごま油 ごま | ツナ 牛乳 味噌 | 大根 焼き海苔 ひじき きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし コーンクリーム すいか | 559kcal | 18.7g | 2.1g |
| 3 | 17 | 水 | 牛乳 リッツ 麦ごはん 肉じゃが 納豆和え みそ汁(わかめ) オレンジ | 3日:麦茶 ウエハース ※フローズンヨーグルト 17日:牛乳 サーターアングギー | 米 押麦 じゃがいも 油 しらたき ウエハース | 豚もも肉 納豆 味噌 フローズンヨーグルト わかめ | にんじん 玉葱 グリンピース ほうれん草 えのきたけ 大根 オレンジ | 508kcal | 15.5g | 1.4g |
| 4 | 18 | 木 | 牛乳 おかかせんべい ミルクパン 白身魚のラトトゥイユがけ フレンチサラダ コンソメスープ パナナ | 牛乳 ちりめん梅ごはん | ミルクパン 片栗粉 バター オリーブ油 砂糖 米 ごま | かれい ウインナー 牛乳 じゃこ | ズッキーニ 玉葱 パプリカ にんにく トマト缶 キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ パナナ 梅干し | 512kcal | 20.0g | 2.3g |
| 5 | 19 | 金 | 牛乳 クラッカー ごはん 鶏肉のご味噌焼き 白菜のおかか和え けんちん汁 オレンジ | 牛乳 さつまいもようかん | 米 砂糖 ごま さつまいも | 鶏もも肉 味噌 豆腐 牛乳 豆乳 | 小松菜 にんじん 白菜 大根 ごぼう 干し椎茸 ねぎ オレンジ 寒天 | 546kcal | 19.7g | 1.4g |
| 6 | 20 | 土 | 牛乳 リッツ 麻婆豆腐丼 もやしナムル 中華スープ パナナ | 牛乳 麩ラスク(シュガー) | 米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 麩 バター | 豚ひき肉 味噌 豆腐 たまご 牛乳 | にんにく 生姜 ねぎ にんじん 干し椎茸 もやし きゅうり きくらげ 玉葱 パナナ | 516kcal | 17.2g | 1.8g |
| 8 | 22 | 月 | 牛乳 ビスケット ごはん 鮭のみりん漬け焼き マカロニサラダ みそ汁(大根) オレンジ | 牛乳 ピーチマフィン | 米 マカロニ マヨドレ 小麦粉 バター 砂糖 | 鮭 油揚げ 味噌 牛乳 たまご ヨーグルト | きゅうり にんじん とうもろこし 大根 オレンジ 黄桃缶 | 569kcal | 22.4g | 1.5g |
| 9 | 23 | 火 | 牛乳 かぼちゃせんべい ごはん 油淋鶏 青菜とじゃこの和え物 みそ汁(なめこ) すいか | 牛乳 せんべい キャロットオレンジゼリー | 米 片栗粉 砂糖 ごま油 油 せんべい | 鶏もも肉 じゃこ 豆腐 味噌 牛乳 | ねぎ にんにく 生姜 小松菜 キャベツ にんじん なめこ すいか オレンジジュース 野菜ジュース | 539kcal | 22.7g | 2.0g |
| 10 | 24 | 水 | 牛乳 リッツ 冷やしきつねうどん 青のりポテトビーンズ 中華きゅうり オレンジ | 牛乳 チーズおかかおにぎり | うどん 砂糖 じゃがいも 片栗粉 油 ごま 米 | 油揚げ 大豆水煮 牛乳 チーズ 糸削り | にんじん 干し椎茸 小松菜 青のり きゅうり オレンジ | 582kcal | 21.1g | 2.3g |
| 11 | 25 | 木 | 牛乳 おかかせんべい 麦ごはん 切干入り卵焼き 油揚げと野菜のお浸し みそ汁(麩) パナナ | 牛乳 焼きとうもろこし | 米 押麦 油 砂糖 ごま油 麩 | 鶏ひき肉 たまご 油揚げ 味噌 牛乳 | にんにく 切干大根 ねぎ 小松菜 白菜 にんじん えのきたけ パナナ とうもろこし | 502kcal | 19.1g | 2.0g |
| 12 | 26 | 金 | 牛乳 クラッカー ドライカレー ブロッコリーツナサラダ チンゲン菜スープ オレンジ | 牛乳 米粉サブレ | 米 油 バター 小麦粉 砂糖 マヨドレ 米粉 豆乳マーガリン | 豚ひき肉 ツナ 牛乳 | 玉葱 にんじん セロリー ピーマン マッシュルーム ブロッコリー 干し椎茸 チンゲン菜 オレンジ | 599kcal | 16.3g | 2.2g |
| 13 | 27 | 土 | 牛乳 リッツ 焼きそば ジャーマンポテト きのこスープ パナナ | 牛乳 わかめおにぎり | 焼きそば麺 砂糖 油 じゃがいも バター ごま 米 | 豚もも肉 ベーコン 牛乳 わかめ | 生姜 玉葱 キャベツ にんじん もやし ぶなしめじ えのきたけ 葉ねぎ パナナ | 553kcal | 16.2g | 2.4g |
| 14 | 29 | 月 | 牛乳 ビスケット ロールパン たらへのベーキューソースがけ 青菜とベーコンのソテー コンソメスープ オレンジ | 牛乳 高野豆腐のそぼろごはん | ロールパン 片栗粉 油 砂糖 はるさめ 米 | まだら ベーコン 牛乳 鶏ひき肉 高野豆腐 | りんご 玉葱 にんじん 小松菜 かぶ えのきたけ オレンジ | 503kcal | 21.1g | 2.3g |
| 15 | 30 | 火 | 牛乳 かぼちゃせんべい ごはん ポークチャップ グリーンサラダ たまごスープ パナナ | 牛乳 チーズケーキ | 米 油 小麦粉 片栗粉 砂糖 | 豚もも肉 たまご 生クリーム 牛乳 クリームチーズ ヨーグルト | にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし パナナ | 604kcal | 21.1g | 1.8g |
| 16 | 31 | 水 | 牛乳 リッツ 麦ごはん チキンカツ ひじきの五目煮 みそ汁(小松菜) オレンジ | 牛乳 ぐるぐるかぼちゃパイ | 米 押麦 小麦粉 パン粉 油 麩 パイシート ごま | ささみ 粉チーズ 油揚げ 大豆水煮 牛乳 | ひじき にんじん ごぼう さやいんげん 小松菜 オレンジ かぼちゃ | 538kcal | 26.5g | 1.8g |

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・すいかを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)※8/3…完了食のおやつはヨーグルトです。
※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。